Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तर्क शास्त्र

2442

गोडफ्रे पुस्तक भवन
बनारस
प्रकाशक

Adv. Vidit Chauhan Collection, New Delhi

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

मेडिकल पुस्तक भवन आमसीरीज संख्या ११ Digitized by eGangotri Foundation, Chandigarh

जल-चिकित्सा

[केवल जल-प्रयोग से रोगमुक्ति की सरल विधियाँ]

लेखक—

डा० सुरेश प्रसाद शर्मा

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

प्रकाशक—

मेडिकल पुस्तक भवन,

गोला दीनानाथ, वाराणसी।

प्रथम संस्करण] सन् १९५९ [मूल्य-५० नये पैसे मात्र

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकाशक—
मेडिकल पुस्तक भवन,
गोला दीनानाथ, वाराणसी।

प्राप्तिस्थान—
मेडिकल पुस्तक भवन,
गोला दीनानाथ, वाराणसी।

मुद्रक—
रामनिधि त्रिपाठी
मायापति प्रेस, मध्यमेश्वर वाराणसी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राक्कथन

प्रस्तुत पुस्तिका में केवल जल के प्रयोग से शरीर के रोगों को दूर करने की सरल विधियाँ देश-विदेश के इस विषय के मर्मज्ञों के मतानुसार बतायी गयी हैं। इनका परीक्षण आवश्यक है और इससे लाभ होना भी सुनिश्चित है।

ईश्वर ने किसी को सुखी-दुःखी नहीं बनाया है। सब अपने ही कर्मों का फल है। शरीर का रुग्ण रहना भी अपने कुकर्मों का फल है, अतः अपने आचरण को शुद्ध रख प्रकृति की शरण में रहकर जीवनचर्या ठीक रखने से रोग का नाश हो जाता है—केवल डाक्टर, वैद्य, हकीम क्या कर सकेंगे ? रोग-नाश तो प्रकृति करती है।

पाँच तत्त्वों—क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर से यह शरीर बना है। इनके सदुपयोग से लाभ होना सुनिश्चित है। केवल जल के ही प्रयोग से हम अपने शरीर को पूर्ण स्वस्थ रख सकते हैं।

शरीर-रक्षा ही सबसे बड़ा धर्म है। भारतवर्ष अभी धनहीन देश है, अर्थात् अधिकांश जनता धनहीन है। एलोपैथी आदि खर्चीली चिकित्सा के फेर में न पड़ कर प्राकृतिक चिकित्सा, विशेषतः जल-चिकित्सा से स्वास्थ्य ठीक रखने का प्रयत्न करना ही श्रेयस्कर है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Digitization, Chandigarh

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
रोगोत्पत्ति का मूल कारण	१
जल की महिमा	५
जलस्नान का महत्त्व	७
शुद्ध जल की आवश्यकता	१०
स्नानों के भेद	१२
वाष्पस्नान	१३
अर्धस्नान	१४
फव्वारा स्नान	,,
कटिस्नान	१५
मेहन-स्नान—	१५
गीली चादर लपेटना	१६
मध्यभागपर भीगा कपड़ा लपेटना	१७
पेड़ू-स्नान	,,
पाद स्नान	,,
सिर पीठ का स्नान सिंचन	,,
सीवन स्नान	१८
प्राकृतिक स्नान के लाभ	२१
जल द्वारा चिकित्सा	२२
ज्वर में	,,
प्लेग—	२३
संग्रहणी—	२४
लकवा, नेत्र रोग, चोट लगना कट जाना	,,
बिच्छू आदि का दंशन	२५
घाव लगने पर	,,
कब्ज में	,,

विषय	पृष्ठ
स्त्री रोग में	२६
स्वप्नदोषमें, कुष्ठ रोग में, मुख रोगमें-	२६
कान के रोग, शीघ्रपतन, सूजाक	
प्रदर	२७
गर्भाशय के रोग, पेट के दर्द,	
हैजा	२८
पेशाब रुकने पर अर्श, बिवाई	
गले में सूजन, श्वेत प्रदर	२९
दाँत के दर्द में, खुजली में, कुकुर	
खांसी—	३०
सर्दी, सर्दी-ज्वर, क्षतरोग	३१
दाद रोग	३२
छोटी माता, आमाशय	३३
एक्जिमा	३४
जल चिकित्सा में अन्य तत्त्वों	
का सहयोग	,,
महत्त्वपूर्ण स्नानों का विशेष	
विवरण	३६
वाष्प-स्नान—	३७
सतर्कता	३८
कटि-स्नान—	३९
मेहन-स्नान—	४०
सीवन स्नान	,,
आवश्यक निर्देश	४२

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जल-चिकित्सा

रोगोत्पत्ति का मूल कारण

समस्त रोगों का मूल कारण शरीर के अन्दर विजातीय पदार्थ का एकत्र हो जाना ही है। जब वायु दूषित हो जाती है, शरीर मल-ग्रसित हो जाता है तभी रोगों का आक्रमण होता है। शरीर की गन्दगियों को निकाल देने से ही शरीर स्वस्थ हो जाता है। कपड़े गन्दे होने पर हम जल से ही उसे साफ करते हैं, ठीक उसी प्रकार शरीर के भीतर एकत्र हुई गन्दगी भी जल के ही द्वारा निकाली जा सकती है। डाक्टरों और वैद्य-हकीमों की दवाइयों की कोई भी जरूरत नहीं है। जल की सहायता दो प्रकार से ली जाती है—एक तो जल पीकर है, दूसरा है स्नान करना। हमारा मुख्य विषय जल-स्नान ही है।

जल-चिकित्सा से रोगोत्पत्ति का मूल कारण नष्ट हो सकता है। क्योंकि यह जल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का मुख्य अंग है।

जल-स्नान द्वारा चिकित्सा आरम्भ करने के पूर्व रोगों के यथार्थ कारणों को अच्छी तरह समझ लेना चाहिये। इससे जल प्रयोग करके रोग दूर करने में विश्वास बढ़ेगा और श्रद्धा भी इस पद्धति में उत्पन्न होगी। किसी भी दुःख का कारण अवगत हुए बिना उसके विनाश के उद्योग में सफलता नहीं मिलती।

जो किसान समझता है कि किन-किन कारणों से फसल नष्ट होती है, उपज ठीक नहीं होती, वह उन कारणों से बचता है और कोई भी खराबी फसल में दिखाई पड़ने पर उससे उसकी रक्षा भी कर लेता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकृति विरुद्ध भोजन, अस्वाभाविक आहार, घोर अनिष्टकारी होता है। यह प्रकृति विरुद्ध आहार होता क्या है? वह खाद्य जिसे प्रकृति ने मानव के लिए उपयोगी नहीं बनाया है उसको खाने से हजम नहीं हो पाता अथवा पूर्णतः नहीं होता। पाचन ठीक न होने से शरीर के अन्दर गड़बड़ी उपस्थित होती है। अत्यधिक गरिष्ठ भोजन, जो अत्यन्त गरम मसाले आदि से अत्यधिक तैल आदि से पकाये जाते हैं, वे प्रकृति से भिन्न कृत्रिम उपायों के कारण अपने स्वाभाविक गुणों से रहित होकर भिन्न गुण धारण कर लेते हैं। जब वह खाया हुआ पदार्थ पूर्णरूप से नहीं पचता तथा थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आमाशय, आँत आदि में जमा होते-होते उसी में सड़ने लगता है, और उसका दूषित रस धीरे-धीरे रक्त में मिलकर रक्त को दूषित बना देता है, जब रक्त विकृत हो जाता है तब सारा शरीर-यन्त्र दूषित हो जाता है। फलतः रोग से शरीर जर्जरित होने लगता है।

भोजन की शुद्धि के बाद विशुद्ध हवा का प्रसंग आता है। गन्दी सड़ी तंग जगह की हवा में रहने से, धूप, सूर्य-किरणों के न लगने से, प्रकृति के विरुद्ध कपड़ों के बोझ से शरीर को आच्छन्न रखने से भी रोगों का आक्रमण होता है।

दूषित पदार्थ शरीर में दो यन्त्रों से प्रवेश करते हैं। वे हैं नासिका और मुख। मुख से हम भोजन करते हैं। नाक से श्वास ग्रहण करते हैं। श्वास से हवा का प्रवेश होता है। अतएव खाद्य-पदार्थ स्वच्छ होना चाहिये, शुद्ध होना चाहिये, सुपाच्य होना चाहिये, प्रकृति विरुद्ध न होना चाहिये। यही याद रखने की बात है कि मांस खाना मानवोचित आहार नहीं है।

नरजन्म सर्वोत्तम जन्म है। अतः मानव-जन्म पाकर हिंसक पशुओं की तरह मांस आदि का सेवन करना नहीं चाहिये। साधारण

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अवस्था में यही ठीक है। किसी विशेष परिस्थिति में इसका व्यतिक्रम भी शरीर-रक्षा के लिए हो सकता है। भारतवर्ष में मांस-सेवन की कोई आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

मुँह से जो अन्न हम खाते हैं वही शरीर का पोषण करता है। उसी से जीवनी-शक्ति अनुप्राणित होती है। हम हवा में ही श्वास लेते हैं। हवा न मिले तो श्वास के रुक जाने से प्राणी का प्राणान्त हो ही जायगा। अतः अन्न और वायु ये दो साधन शरीर की रक्षा के हैं और इन्हें ग्रहण करने के दो साधन मुख और नासिका हैं। अब समझ लेना चाहिये कि मुख और नासिका के काम नियमित हों, शुद्ध हों, तभी शरीर शुद्ध, निर्मल और स्वस्थ रह सकेगा।

बड़े ही आश्चर्य की बात है कि, दिन पर दिन डाक्टरों, चिकित्सकों की संख्या बढ़ती जा रही है। आयुर्वेदिक, एलोपैथी, होमियोपैथी, यूनानी आदि कितनी ही पद्धतियों के अनुसार चिकित्सा-व्यवसाय धूम-धाम से चल रहा है। फिर भी सर्वत्र रोगियों की भरमार दिखाई पड़ रही है। वास्तव में यह युग ही ऐसा आ गया है कि नीरोग व्यक्ति का मिलना कठिन हो चला है। कोई न कोई रोग अवश्य ही प्रत्येक व्यक्ति को पीड़ा दे रहा है। केवल दवाइयों और डाक्टरों के फेर में लोग चक्कर काट रहे हैं, निरर्थक पैसे बहा रहे हैं और दिव्य जीवन को नरक का कष्ट भोगने को बाध्य कर रहे हैं। क्यों ऐसा हो रहा है? अस्वाभाविक जीवन बिताने से—गन्दे अपवित्र स्थानों में रहने से, बनावटी खाद्य खाने से अनावश्यक कपड़ों से शरीर को ढक रखने से, आहार-विहार के नियमों का लंघन करने से, रागद्वेष वैर के वश में आकर दूषित चित्त अप्रसन्न मन रखने से ही विविध रोगों के उपद्रव बढ़ रहे हैं। प्रकृति के नियमों की उपेक्षा करके बलपूर्वक कृत्रिम जीवन बिताने का ही परिणाम रोग है। प्रकृति के नियम भंग किस तरह किये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जा रहे हैं उनका पूरा वर्णन करने में एक स्वतंत्र पोथा तैयार हो जायगा। इसलिए इस छोटी-सी पुस्तिका में संक्षेप में निर्देश मात्र किया जा रहा है।

प्राचीन काल में बालकों को गुरु के पास शिक्षा के लिए भेज दिया जाता था। प्रकृति की गोद में रहकर वे पचीस वर्ष की अवस्था तक विद्या प्राप्त करते थे। तदुपरान्त अपने घर आकर विवाह कर गार्हस्थ्य-जीवन में प्रवेश करते थे।

उनका अध्ययन ऐसे स्थान में चलता था, जहाँ प्रकृति अपनी मनोहर शोभा प्रकट करती थी, स्वच्छ निर्मल जल पीने को मिलता था। शुद्ध घी, दूध, अन्न फल-फूल मिलते थे। शुद्ध उन्मुक्त वायु बहती रहती थी। किन्तु आजकल क्या दशा है? विद्यार्थी-स्कूल कालेज में पढ़ते हैं, बालों को सँवारते हैं, स्नो-पाउडर, साबुन आदि से सजावट करते हैं, चाय और सड़े मैदे के बिस्कुट-पावरोटी आदि खाते हैं, सड़े हुए कृत्रिम घी की बनाई मिठाइयाँ पूड़ी-कचौड़ी आदि खाते हैं। मांस-अंडे आदि निषिद्ध उत्तेजक पदार्थ सेवन करते हैं, सिगरेट आदि नशीले धूम्रपान करते हैं। बालिकाएँ सुसज्जित होकर नये-नये फैशनों में पड़ने जाती हैं। फलतः बालकों में कामभावना उत्तेजित होकर उन्हें पथच्युत कर देती है। इस प्रकार बालक-बालिकाओं में दुराचार प्रवेश कर जाता है। फलतः रोगोत्पत्ति होने पर डाक्टर-वैद्यों के घर दौड़ लगाना पड़ता है।

पुरुषों में मदिरा पीने का शौक बढ़ता दिखाई पड़ता है, अंडे खाने की आदत बढ़ती जा रही है, चाय, काफी, गांजा, अफीम आदि का प्रचार बढ़ चला है, अश्लील दृश्य दिखाने वाले सिनेमागृहों की वृद्धि हो रही है। यह सब ही देश को अवनति के गढ़े में फेंकने वाले साधन हैं। फल यह हो रहा है कि विविध रोग फैलते जा रहे हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

असमय में दृष्टिशक्ति मन्द पड़ जाती है, आँखों पर चश्मे लगाने पड़ते हैं। असमय में बुढ़ापा घेर लेता है; दाँत टूट जाते हैं, बाल पक जाते हैं।

सारांश यह कि रोगों का मूल कारण अप्राकृतिक जीवन बिताना है। अतः रोगों से बचने के लिए प्रकृति की शरण में ही जाना चाहिये। प्रकृति की शरण में रहकर रोगमुक्त होने का प्रयास ही प्राकृतिक चिकित्सा है और प्राकृतिक चिकित्सा का सर्वोत्तम साधन है जल-चिकित्सा।

जल की महिमा

जल का और नाम 'जीवन' है। इसी शब्द से यह सिद्ध है कि जीवन का आधार जल ही है। अर्थात् जीवन-रक्षा का प्रधान अवलम्ब जल है। जब कोई भी स्वजन किसी दूरके स्थान में किसी भी काम-काज के सिलसिले में जाते हैं तो लौटने पर हम पूछते हैं, उस स्थान का पानी कैसा है? हमारा प्रथम प्रश्न यही होता है। पानी कैसा है—पूछने का यह अर्थ है कि पानी का स्वास्थ्य पर पूरा प्रभाव पड़ता है। जहाँ शुद्ध पानी नहीं मिलता, वहाँ शरीर भी शुद्ध या स्वस्थ कदापि नहीं रह सकता।

जिन स्थानों में जल का अभाव है वहाँ भूमि शस्य उत्पादन नहीं करती। वहाँ मरुभूमि हो जाती है। मरुभूमि में जीवन-धारण करना कठिन ही नहीं, असम्भव है।

जिन स्थानों में वर्षा नहीं होती या अल्प होती है वहाँ खेती-बारी ठीक तौर से नहीं होती। लोग दरिद्रावस्था में रहते हैं।

जब वर्षा होती है, तब पृथ्वी पर जहाँ-तहाँ पड़ा हुआ मलमूत्र कूड़ा-करकट आदि जल के प्रवाह से बह जाते हैं और स्थान स्वच्छ हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाता है। यहाँ तक कि जब शरीर में मलावरोध हो जाता है तब मलाशय में मलद्वार से पानी ही चढ़ाकर मलाशय की सफाई की जाती है। शरीर के मलों को शरीर से बाहर निकालने के लिए जल का महत्त्वपूर्ण प्रयोग किया जाता है। जगत् में प्रचलित चिकित्सा-पद्धतियों में कोई भी ऐसी नहीं है जिसमें जल की सहायता अपेक्षित न हो।

जल की सहायता से बिजली-उत्पादन की प्रक्रिया इन दिनों जोरों से चल रही है। यह प्रक्रिया राष्ट्रोन्नति में पूरी सहायक सिद्ध हो रही है। सागर जल से परिपूर्ण रहता है। सागर-तट पर अवस्थित नगर बन्दरगाह होते हैं। बन्दरगाहों से व्यापार का विस्तार होता है। नदी-तट पर स्थित नगर यातायात की सुविधा देते हैं, व्यापार को बढ़ाते हैं। शुद्ध हवा का संचार करते हैं।

शीतल वायु में प्रातः सायं भ्रमण करने से त्वचा में कान्ति आती है तथा कान, आँख आदि इन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है। यह शीतलता जल से ही उत्पन्न होती है। जल से भरी हुई शीतल वायु का सेवन बड़ा लाभदायक है। प्रातः सायं तथा अन्य समय में भी प्रत्येक मनुष्य को इसके सेवन से लाभ उठाना चाहिये। असाध्य रोगियों को वृहत् जलाशय के समीप—विशेषतः सागर-तट पर भेजा जाता है। वेद के एक सूक्त में वर्णन है कि, दिव्य जलों से मनुष्यों के अभीष्ट और पीने के कर्म होते हैं। मनुष्यों की कामनाओं को पूर्ण करके दिव्य जल चारों ओर से सुख की वर्षा करते हैं। दिव्य जल वर्षा के जल हैं। वर्षा के जलों से ही खेतियाँ हरी-भरी दिखाई देती हैं। नहरें चलती दीखती हैं। कुओं और तालाबों में पानी वर्षा से ही आता है। वर्षा से प्रवाहित हुई नदियों से विद्युत् के बड़े-बड़े कारखाने चलते हैं। सब प्रकार की वनस्पतियाँ अन्न सम्बन्धी या औषध-सम्बन्धी वर्षा से ही उत्पन्न होती हैं। सारांश यह कि मानव के खाने-पीने आदि जीवन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की सम्पूर्ण सामग्री दिव्य जलों पर आश्रित है। जल में सम्पूर्ण भेषज विद्यमान हैं। जलों में एक अग्नि विद्यमान है। जिससे संसार का कल्याण उत्पन्न होता है। जल शरीर की रक्षा के लिए और रोग-निवारण के लिए रक्षा के अनेक साधनों को और औषधों को उत्पन्न करते हैं जिनके साहाय्य से मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त होती है। मनुष्य बहुत दिनों तक सूर्य को देखता है। मनुष्य के जीवन की सुख-सामग्री जल पर विशेष आश्रित है। इसलिए मनुष्य का कर्तव्य है कि कूप पोखरे आदि जलाशयों के जल को या कहीं के भी जल को खराब न करें और खराब न होने दें। उनको स्वच्छ रहने दें तभी वे कल्याणकारी होंगे।

अथर्व वेद के एक मंत्र में कहा गया है कि जल निश्चय ही भेषज है, जल ही रोगों को हटाने वाले हैं। जल सब रोगों की औषध है। उसमें असाध्य, कष्टसाध्य रोगों को दूर करने का सामर्थ्य है।

औषध-चिकित्सा से जो रोग असाध्य कह दिये गये हैं, वे भी जल-चिकित्सा से दूर हो सकते हैं।

ऐसा कोई भी रोग नहीं जो जल-चिकित्सा से दूर नहीं होता। जल-चिकित्सा से सब रोग दूर होते हैं। असाध्य प्रतीत होने वाले रोग भी इससे दूर होते हैं। जल को आग से तपाने से जल की भाप बनती है, जल फैलते हैं, व्यापक होते हैं। इसका मतलब है जल-वाष्प। शरीर की अगतिशील निकृष्ट अवस्था को पहुँचे हुए रोगी के अंगों को यदि वाष्प-स्नान कराया जाय तो वे अंग शीघ्र ही गति करने में समर्थ हो जाते हैं। लकवा आदि भी वाष्प-स्नान से अच्छे हो सकते हैं।

जल-स्नान का महत्व

स्नान करना नित्य नैमित्तिक कर्म है। स्नान से ही शरीर की शुद्धि होती है। कोई भी शुद्ध कर्म स्नान किये बिना नहीं किया जाता।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जलस्नान शरीर को शुद्ध बनाता है, स्वास्थ्य प्रदान करता है, चित्त की मलिनता को दूर करता है, प्रफुल्लता का संचार करता है।

रोगोत्पत्ति के बाद उससे त्राण पाने के लिए भी जल-स्नान का उपयोग है। किन्तु यह स्नान प्रकृति के आदेशानुसार होना चाहिये। हम नदी में, तालाब में अवगाहन स्नान करते हैं, डुबकी लगाते हैं, झरने के जल में स्नान करते हैं। कूपोदक से स्नान करते हैं, किन्तु रोगों को दूर करने के लिए प्राकृतिक स्नान ही उत्तम है।

मनुष्यों को पानी में अपना पेट, गुदा, इन्द्रियों आदि को मल कर धोना चाहिये। बाहर मैदान में जाकर नदी, तालाब झरने आदि में स्नान करना हितकर है, परन्तु यह सुविधा सबको सर्वदा नहीं मिल सकती। ऐसे लोगों को किसी कठौते या बड़े चौड़े नाँदों की सहायता लेनी चाहिये। यह बरतन ऐसा हो जिसमें आराम के साथ बैठा जा सके। और घुटने ऊपर उठे रह जायँ। स्नान करने वाले को एकदम नग्न होकर टब में बैठ जाना चाहिये। टब का पानी बासी न रहे, हर हालत में ताजा ही रहे। साथ ही यह भी ध्यान में रहे कि आग से गरम किया हुआ जल न रहे, अथवा शीतलता बढ़ाने के लिए उसमें बर्फ भी न मिली हो। जल की गहराई ४–५ इंच से अधिक रखना ठीक नहीं। जल उतना ही रहना चाहिये जिसमें चूतड़ और नितम्ब भाग पेंदी में टिके रहें जल से डूबे रहें परन्तु घुटने जल से ऊपर ही रहें। इस प्रकार बैठने की क्रिया हो जाने पर घुटनों को सीधा करके फैला देना चाहिये। इतना कर लेने पर एक हाथ से पानी उलीच कर जोर से पेडू पर फेंकते रहना चाहिये। फिर उसी समय दूसरे हाथ से पेडू को मध्य में दोनों तरफ ऊपर नीचे सर्वत्र मलना चाहिये। स्पष्ट शब्दों में यह समझ लें कि एक हाथ से जल पेडू पर उछालते जाइये और दूसरे हाथ से पेडू-पेट समेत अच्छी तरह मलते रहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पुरुष हों या स्त्री ही हों, गुप्त भागों को अर्थात् इन्द्रियों को पानी में अच्छी तरह धोते रहें, मलते रहें। पन्द्रह मिनट तक यह मलने की क्रिया की जानी चाहिये। अन्त में समस्त शरीर पर जल डालकर स्नान कर लेना चाहिये।

स्नान की विधि जो यह बतायी गयी है, इसमें और भी कुछ बातों पर ध्यान रखना चाहिये। तेल की मालिश करके स्नान करना विहित नहीं है। स्नानोपरान्त भी तेल न लगाना चाहिये। जो लोग इसी विधि से स्नान करते हैं, इन्द्रियों को जल से मल मलकर धोते हैं उन्हें विशेष लाभ होता है। इस स्नान से स्त्रियों को योनि सम्बन्धी रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

स्नान के पश्चात् नग्न हालत में इधर-उधर टहलना चाहिये। शीत काल में स्नान के पश्चात् अविलम्ब ही शरीर को गरम कर देना उचित है। शरीर गरम करने के कई तरीके हैं—धूप में बैठना या टहलना, कोई व्यायाम करना अथवा रूई के बिछौने और ओढ़ने से शरीर ढक रखना आदि हैं।

सर्वोत्तम उपाय धूप में बैठकर आराम करना ही माना गया है।

गरमी में १५-२० मिनट तक स्नान करने से कोई हानि नहीं होती, किन्तु शीतकाल में तीन मिनट में ही स्नान समाप्त कर देना चाहिये। ठीक समय नहीं बताया जा सकता। अपनी शारीरिक अवस्था को समझ कर स्वयं निर्णय कर लेना चाहिये।

स्नान का महत्व स्वास्थ्य लाभार्थ वर्णन-प्रसंग में यह प्रथम स्नान-विधि का आभास मात्र दिया गया है। स्वास्थ्योन्नति में सहायक और भी अनेक प्रकार के स्नान प्रचलित हैं जिनका पूरा परिचय पुस्तक के अगले अध्यायों में दिया जायगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शुद्ध जल की आवश्यकता

जिस प्रकार मानव के शरीर धारण के लिए उत्तम अन्न आवश्यक हैं, उत्तम साग-सब्जियाँ भी जरूरी हैं, ठीक उसी प्रकार स्वास्थ्य लाभार्थ एवं जीवन धारणार्थ जल भी शुद्ध रहना चाहिये। सड़े हुए अन्न से, सड़ी बासी साग-सब्जियों से रोगोत्पत्ति होती है, अतः उनको सर्वथा त्याज्य समझना चाहिये। इसी तरह जल भी जो अशुद्ध हो, उसे कदापि व्यवहार में, पीने में अथवा स्नान में न लाना चाहिये। अतः यहाँ शुद्ध जल क्या है इसका परिचय संक्षेप में दिया जा रहा है।

जिन जलाशयों में, कुआँ, पोखरों आदि में कूड़ा-करकट, घास-पात गिरकर सड़ती हैं और जल को दूषित बना देती हैं, छोटी-छोटी कांड़ियाँ पैदा होकर रोगों के कीटाणु फैलाती हैं, वे त्याज्य हैं। अतः जो भी ऐसे जल को उपयोग में लाता है, वह बीमार पड़ जाता है। बुद्धिमानों को ऐसे बिगड़े जल से बचना चाहिये।

अनेक स्थानों में पोखरे का जल पीने का रिवाज है। ऐसे पोखरों में किसी प्रकार की गन्दगी न पहुँचे इस पर ध्यान रखना चाहिये। कपड़े धोने से दूषित मल प्रवेश कर जल को दूषित बनाते हैं।

जिन जलाशयों में भैंस, गाय कुत्ते, खरहे, गधे आदि प्रवेश करते हैं उनका जल अशुद्ध हो जाता है। ऐसे जल को व्यवहार में, स्नान या पान में सर्वथा त्याग देना चाहिये।

जिन जलाशयों के आस-पास बहुसंख्यक लोग मल-मूत्रादि त्याग करते हैं, उनका जल दूषित, विकृत हो जाता है। वह भी त्याज्य है।

जल पीने का हो, या स्नान करने का हो, सर्वथा स्वच्छ विशुद्ध होना चाहिये। कुओं का प्रति वर्ष सारा जल उलीच कर जल निकाल देना चाहिये, जो जल निम्नस्थ सोते से बहिंगत होगा, वह निर्मल, विशुद्ध और स्वास्थ्य वर्धक होगा। जल को विशुद्ध बनाने के लिए जलाशय में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शोधक दवा कभी-कभी उचित मात्रा में डाल देनी चाहिये इससे कीड़ियाँ आदि मर जाती हैं। जल पवित्र और व्यवहार योग्य हो जाता है।

नदी का प्रवाहशील जल उत्तम माना गया है। परन्तु नदी की गति-विधि कैसी है और कैसे भूखण्ड से वह प्रवाहित हो रही है, इन सभी बातों पर विचार करके ही उसके जल की उत्तमता-निकृष्टता की जाँच की जा सकती है।

हमारे देश में गंगा नदी का माहात्म्य विशेष माना जाता है। कहते हैं कि गंगा-जल में ऐसी विशेष शक्ति है जिससे कोई भी दूषित पदार्थ उसमें पड़कर अपना हानिकर प्रभाव नहीं डाल पाता। परन्तु अनेक स्थानों में मुर्दे मलमूत्रादि गंगा जल में अबाध गति से फेंके जाते हैं। ऐसी दशा में उन स्थानों के गंगा-जल के व्यवहार में सतर्क रहना ही वांछनीय है।

शुद्ध जल में स्नान करना स्वास्थ्य के लिए जिस प्रकार हितकर है, उसी प्रकार पीने का जल भी शुद्ध रखना वांछनीय है। गन्दे जल के व्यवहार से प्राणघातक महा रोगों की उत्पत्ति होती है और ये ही संक्रामक रूप धारणकर असंख्य लोगों की प्राणहानि करते हैं।

पीने का जल शुद्ध पवित्र रखने के कितने ही तरीके हैं, इन्हें संक्षेप में बताया जा रहा है।

जल में अल्प मात्रा में चूना डाल देने से वह स्वच्छ हो जाता है। आग पर जल औंटकर साफ बरतन में रख दें। ठंढा हो जाने पर पीना चाहिये। यह जल शुद्ध होता है। शुद्ध राख और स्वच्छ लकड़ी के कोयले जल में डाल देने से कुछ देर बाद छान देने से जल शुद्ध हो जाता है। पोखरों आदि जलाशयों में मछलियाँ पालन करने से भी जल की विशुद्धता रहती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जल विशुद्ध बनाकर उसे रखने में भी सतर्कता रखने की जरूरत है।

जल रखने का बरतन मिट्टी का ही उत्तम होता है। जिस बरतन में जल रक्खें, उसका मुँह हरदम ढक रक्खें। अन्यथा कीड़े-मकोड़े गोजर, बिच्छू बिनुइया गिरगिट आदि उसमें प्रवेश करके विषाक्त बना सकते हैं।

जल सर्वदा ही छान कर पीना चाहिये। बासी जल फेंक देना चाहिये। ताजा जल ही पीने से लाभ होता है। १२ घन्टे से अधिक समय तक रखा पानी काम में न लाना चाहिये। जिस बरतन में जल रक्खा जाता है उसे प्रतिदिन साफ कर लेना चाहिये। वर्षा-काल में नदियों का जल बिगड़ जाता है। अतः उसे पीना हानिकारक होता है।

स्नानों के भेद

जल-स्नान के भेद बहुत हैं। इनमें से कुछ का सक्षिप्त परिचय दिया जाता है। ये सभी रोगों को दूर करने के उपयोग में लाये जाते हैं।

१—अवगाहन स्नान—इस स्नान का मतलब है पूर्ण जलाशय में अर्थात् नदी-पोखरे आदि में सम्पूर्ण शरीर का गोता लगाना। शारीरिक दुर्बलता को दूर करने में यह स्नान उपयोगी है। नियमित आहार-विहार करने वाला व्यक्ति अवगाहन स्नान करके शरीर को स्वस्थ और बलिष्ठ बना सकता है। स्वच्छ जल की धारा बह रही है, नीचे बालू-कण झलक रहे हैं; ऊपर सूर्य की किरणें चमक रही हैं और आप कटि-पर्यन्त जल में गोते लगा रहे हैं। आगे-पीछे टहल भी रहे हैं, तैर भी रहे हैं—यह कैसा आनन्दमय सुखद व्यायाम है! तैरना उत्तम व्यायाम है। इससे शरीर के प्रत्येक अंग को स्फूर्ति मिलती है।

२—वाष्प-स्नान—भाप से जो स्नान किया जाता है वह वाष्प-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्नान कहलाता है। यह शरीर के स्वास्थ्य-वर्धन के लिए परम उपयोगी है। इससे कई रोगों का उन्मूलन होता है। वाष्प-स्नान से शरीर के हानिकारक पदार्थों का शोधन होता है, शरीर के अन्दर से विजातीय द्रव्य निकल जाते हैं। इसके फलस्वरूप शरीर रोग-विहीन होकर पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करता है। वाष्पस्नान सभी रोगों में उपयोगी सिद्ध हो चुके हैं। सम्पूर्ण शरीर का वाष्प-स्नान भी है होता है, और किसी अङ्ग विशेष का भी होता है।

वाष्प-स्नान

वाष्प-स्नान की सबसे अच्छी सामग्री चारपाई है। चारपाई के नीचे मिट्टी का ऐसा बर्तन रखना चाहिये जो कुछ बड़ा भी हो और चौड़े मुँह वाला भी हो। बर्तन में कम से कम तीन-चार सेर जल अँटना चाहिये। प्रारम्भ में चूल्हा जलाकर बरतन में पानी डाल उसे चूल्हे पर चढ़ा देना चाहिये। जब पानी खूब खौलने लगे, आवाज के साथ भाप निकलने लगे तो उसे उठाकर चारपाई के नीचे रख देना चाहिये।

यह वाष्पपूर्ण जल तैयार होने के पहले ही स्नानार्थी को चारपाई पर एकदम नग्न होकर लेट जाना चाहिये। पहले चित्त लेटना ही ठीक है। जब वाष्पमय बरतन नीचे रख दिया जाय तब स्नानार्थी का सम्पूर्ण शरीर मोटी चादर ढक देना चाहिये। इसके लिए कम्बल ही अच्छा होता है। कम्बल चारो तरफ चारपाई से इतना लटक जाना चाहिये कि भाप इधर-उधर न उड़ सके। वाष्पमय जल के बरतन पर एक ढक्कन भी अवश्य रहना चाहिये। उसके सहारे भाप की मात्रा घटायी-बढ़ायी जा सकती है। यह प्रक्रिया करके दूसरा बरतन जल समेत चूल्हे पर रख दें। जब पीठ के नीचे का भाप वाला बरतन ठंडा पड़ जाय, भाप निकलना बन्द हो जाय, तब उसे उतार देना चाहिये। फिर चूल्हे के ऊपर का बरतन लाकर चारपाई के नीचे रख देना चाहिये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और शीतल बरतन को फिर आग पर चढ़ा देना चाहिये। अर्थात् दो बरतन होने चाहिये। तीन रहें तो और भी उत्तम होगा, क्योंकि पैरों के नीचे भी भाप लगाने की जरूरत पड़ती है। थोड़ी देर बाद स्नानार्थी को पेट के बल सुलाना चाहिये। इस प्रकार करने से छाती, पेड़ू, सिर और पैरों से एक ही साथ पसीना निकलने लगता है।

जब यथेष्ट पसीना निकल जाय तब कम्बल हटा देना चाहिये। तदुपरान्त एक साफ कपड़े से सारा शरीर पोंछ डालना चाहिये। इस समय तुरन्त खुली हवा में न जाना चाहिये।

२—अर्धस्नान—अर्धशरीर को नहलाने का नाम अर्धस्नान है। यह स्नान उस हालत में उपयोगी होता है जब रोग तेज हो, किसी अंग विशेष में घाव, फोड़े आदि हों। इसमें नाभि तक निचले भाग को जल से सींचा जाता है अथवा गीले कपड़े से पोंछा जाता है। पोंछने की क्रिया रगड़-रगड़कर की जाती है। ज्वर का प्रबल कोप रहने की हालत में इस स्नान की उपयोगिता होती है। पैर, जाँघ आदि में चोट लगी हो, घाव, फोड़े आदि हो गये हों तो नाभि से ऊपरी भाग में स्नान विहित होता है। इसमें ऋतु के अनुसार ठंडे या गरम जल का प्रयोग किया जाता है। जल में साफ कपड़ा भिगोकर शरीर के स्थान विशेष को मलना होता है। रगड़ने से रोम-छिद्र की सफाई हो जाती है।

३—फव्वारा स्नान—फव्वारे का स्नान आनन्ददायक होता है। फव्वारे के नीचे बैठकर सिर पर बौछारों को गिराया जाता है। अधिक से अधिक दस मिनट तक छींटों से मस्तक में शीतलता आ जाने दें तत्पश्चात् तौलिये या गमछे से रगड़-रगड़ कर सिर को धो डालना चाहिये। इसके बाद पीठ रोप देनेसे, फिर पेट और पेड़ू को रोप देने से एक-एक करके सभी अंगों का स्नान सम्पन्न हो जाता है। पेट को नहलाने के लिए चित्त लेटना होता है और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पीठ को नहलाने के लिए पेट के बल लेट जाना पड़ता है। इस स्नान से शरीर की थकावट दूर हो जाती है, स्फूर्ति बढ़ जाती है।

४—उदर या कटि-स्नान—यह स्नान पेट का रोग दूर करने के लिए परम उपयोगी है। कब्ज ही समस्त रोगों का मूल कारण है, अतएव उदर-स्नान के सहारे इस रोग को निर्मूल करना बुद्धिमान का कर्तव्य है। उदर-स्नान के लिए एक टब की जरूरत पड़ती है।

टब में जल इतना रहे, जिसमें लेट जाने पर जल पैरों तक पहुँच जाय और दूसरी तरफ नाभि के निचले भाग तक रहे। ताजा स्वच्छ जल ही टब में भरना चाहिये। कपड़े खोलकर अर्थात् नंगा होकर टब में लेट जाना चाहिये। पैरों को ढक देना चाहिये, फिर भी गरम वस्त्र से ढक देना उचित है। केवल पेट पर ही ठंडक पहुँचना चाहिये अन्य सभी अंग हाथ-पैर, जाँघ आदि ढके रहें।

इतना करके गाढ़े तौलिये से पेडू को, नाभि से नीचे की तरफ मलना चाहिये। इससे रोम-छिद्र साफ हो जाते हैं, खुल जाते हैं। स्वास्थ्य की हालत समझ कर उचित समय तक स्नान करना चाहिये। सब के लिए एक नियम नहीं बताया जा सकता। स्नानोपरान्त शरीर में उष्णता लाने के लिए टहलना आदि कोई हलका व्यायाम करना चाहिये।

५—मेहन-स्नान—यह लिङ्ग-स्नान भी कहलाता है। मूत्राशय, गर्भाशय, डिम्बकोष आदि के रोगों में इस स्नान की उपयोगिता विशेष होती है।

स्त्रियों के लिए इसका नियम यह है कि मासिक धर्म के समय यह सर्वथा त्याज्य है। इस स्नान के लिए टब की जरूरत पड़ती है। टब में एक ऊँची तिपाई रखने से सुविधा होती है। इसके अभाव में बाल्टी में पानी भर दें, और उससे दो-तीन इञ्च ऊँची तिपाई ले लें। बैठकर अपने पास एक गाढ़ा तौलिया रख लें। तौलिये को पानी में भिगो कर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

योनि का मुँह धीरे-धीरे मलना चाहिये। रगड़ने की क्रिया खूब धीरे-धीरे होनी चाहिये। बार-बार तौलिये से पानी लेकर योनिमुख मलना चाहिये।

इस स्नान से स्त्रियों के अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं। दस मिनट से लेकर एक घंटे तक यह स्नान किया जाता है।

पुरुषों के लिए भी टब या बाल्टी की जरूरत है। तिपाई पर बैठ कर पुरुष भी मेहन स्नान करें। बायें हाथ से जननेन्द्रिय को पकड़ लें, और लिंग का अगला हिस्सा लिंग के चमड़े से ढक लें। इसके बाद पानी के अन्दर अगले हिस्से को डुबा दें। फिर दायें हाथ में एक मुलायम कपड़ा लेकर पानी के भीतर ही भीतर उसे धीरे-धीरे धोते रहें। ध्यान रहे, दायाँ हाथ भी पानी के अन्दर ही रहे अर्थात् पानी के भीतर ही धोना चाहिये। पन्द्रह मिनट तक यह क्रिया की जानी चाहिये। फिर दायें हाथ को बाहर निकाल लें, थोड़ी देर बाद बायाँ हाथ भी निकाल लेना चाहिये।

लिंग का पूरा भाग पानी में डुबा कर कम से कम दस मिनट तक उसी में छोड़ देना चाहिये। यह क्रिया लिंग की दुर्बल नसों को दृढ़ बनाती है। जिन्होंने इन्द्रिय की अनुचित चालना से नपुंसकता बुला ली है उनके लिए यह स्नान परम उपयोगी है। लिंग की वक्रता शिथिलता आदि रोग इससे नष्ट हो जाते हैं। शीघ्र पतन आदि रोग भी दूर होते हैं।

६—गीली चादर को लपेटना—गीली चादर शरीर पर लपेट देने से अन्दर से खराब गैस निकलती है, बढ़ी हुई अग्नि अपनी मात्रा में रहती है, पसीना जमने नहीं पाता। यह क्रिया ज्वर के लिए उपयोगी है।

एक टाट पर रूईदार बिछावन बिछाकर ऊपर गीली चादर बिछा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दें। इसके बाद रोगी को उस पर लिटा दें। फिर शरीर पर कम्बल ओढ़ा दें। इसके बाद ऊपर एक गीली चादर ओढ़ा दें। इस क्रिया से पसीना छूटेगा, ज्वर दूर हो जायगा। अन्य रोगों में भी यह उपयोगी है।

स्मरण रहे, गरम जल की चादर हो या ठंढे जल की, दोनों से ही फलप्रद लाभ होता है। वाष्प-स्नान में असमर्थ व्यक्ति गरम जल से भींगी चादर का प्रयोग कर सकते हैं।

७—मध्य भाग पर भींगा कपड़ा ओढ़ना—पूर्वोक्त स्नान की ही तरह यह स्नान होता है। भेद केवल इतना ही है कि इसमें गीला कपड़ा शरीर के मध्य भाग पर ही लपेटा जाता है। यह स्नान अधिक दुर्बल रोगियों के ही लिए होता है।

८ - पेडू-स्नान—इस स्नान में एक हौज की जरूरत पड़ती है। चौकोर या गोल हौज अच्छा होता है। ऐसा हौज हो जिसमें रोगी आराम से पैर पसार कर बैठ सके। पानी इतना रहे कि रोगी की नाभि तक आ सके। टब में बैठा हुआ रोगी अपने हाथ से शरीर में डूबे हुए भागों को अच्छी तरह मले और एक सेवक शरीर के ऊपरी भागों को मलता रहे।

९—पाद-स्नान—छोटे बरतन से या छोटी बाल्टी से यह स्नान हो सकता है। पानी एड़ी की गिट्टी तक रहना चाहिये। गरमी के दिनों में छिछली बावलियों आदि में टहलकर भी यह स्नान हो सकता है। टब में निरन्तर पाँवों को हिलाना ही इस स्नान की विधि है।

१०—सिर-पीठ का सिंचन—रोगी को उलटा पेट के बल लिटा देना चाहिये। उसका मुँह नीचे की ओर रहना चाहिये। सिर बिस्तरे से आगे निकला रहना चाहिये। नौकर सिर को सम्हाल रक्खे। रोगी की गरदन पर एक कम्बल या चादर डाल देनी चाहिये। पानी शरीर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

या बिस्तरे पर न फैल सकेगा। सिर के नीचे एक टब रहना चाहिये। इसके बाद सिर के पिछले भाग पर और कनपटी पर तब तक पानी की धारा डालते रहें जब तक कि सिर खूब ठंठा न हो जाय। कठिन सिर-दर्द में यह उपचार लाभदायक होता है। हैजे के आरम्भ में और गर्मी के ज्वर की प्रारम्भिक दशा में यह स्नान लाभ पहुँचाता है। हिस्टीरिया, पक्षाघात, दिमाग की गर्मी, नकसीर इत्यादि के लिए यह लाभदायक सिद्ध हो चुका है।

११—सीवन-स्नान—स्वास्थ्योन्नति के लिए यह स्नान परम उपयोगी है। यह सहज भी है। इसमें किसी तरह की सामग्री जुटाने की भी जरूरत नहीं पड़ती। गुदा और अण्डकोष के मध्यवर्ती भाग का नाम सीवन है। अथवा यह कहें कि इन दोनों की मध्यस्थ रेखा पर स्थित भाग को सीवन कहते हैं। एक टब में केवल तीन-चार इंच पानी रखकर बैठ जाना पड़ता है। नदी के किनारे भी इतने जल में बैठकर यह स्नान हो सकता है। केवल बैठना ही यह स्नान है और कुछ करने की जरूरत नहीं पड़ती। जल शीतल रहना चाहिये। इस शीतलता के प्रभाव से शरीरस्थ सम्पूर्ण मल मूत्रेन्द्रिय की तरफ खींचा जाता है। वहाँ से क्रमशः बाहर निकल जाने से शरीर शुद्ध हो जाता है। रक्त-संचरण ठीक गति से होने लगता है। मस्तक की ऊष्णता दूर हो जाती है। जाड़े के दिन में अन्य अंगों को गरम कपड़े से और गरमी में शीतल कपड़े से ढक रखना चाहिये।

ऊपर जिन स्नानों का उल्लेख किया गया है, वे सभी विभिन्न रोगों को दूर करने में सहायक हैं। इनका विवरण अगले पृष्ठों में भली-भाँति किया जायगा। जल-चिकित्सा के अभ्यासियों को निम्नलिखित बातों पर ध्यान रखना चाहिये।

नंगे पाँव चलना, पानी में बैठना या खड़ा रहना, गुदा और अन्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इन्द्रियों को जल-सिंचन से शीतल रखना, वस्तियन्त्र की क्रिया, नग्न स्नान, पेडू की गीली पट्टी, मेहन-स्नान, पेडू-स्नान, गीली चादर का प्रयोग आदि जितने भी स्नान हैं, वे सभी प्राकृतिक स्नान के ही अन्तर्गत हैं।

उदर ही सब रोगों का उद्गम स्थान है, क्योंकि उसमें ही मल एकत्र हो जाता है। इसलिए पेट और इन्द्रिय पर शीतल जल का प्रयोग करने से, पेडू और इन्द्रियों को धोने से नसें अपना काम करने लगती हैं।

जल-चिकित्सा में तत्पर होने के पहले यह समझ लेना चाहिये कि दवाइयों के जंजाल में पड़ने से कोई भी लाभ नहीं है। प्रकृति से शरीर बना है और प्रकृति ही उसकी किसी भी खराबी को दूर कर सकती है। केवल प्रकृति का अनुसरण करना ही रोग निर्मूल करने का सच्चा उपाय है। एलोपैथी, होमियोपैथी आदि में जो भी दवाइयाँ बतायी गयी हैं, उन्हें आप अनिष्टकर समझ लें और डाक्टरों के फेर में पड़कर धन मत उड़ायें। दवा, चीर-फाड़, इन्जेक्शन, टीका आदि शरीर को नष्ट करते हैं। प्रकृति की शरण में जाने वाले को डाक्टर-वैद्य-हकीम के पास जाने की कोई भी जरूरत नहीं है।

शीतल जल ही स्नान के लिए परम लाभदायक होता है। पेडू को, इन्द्रियों को मल-मल कर धोने से ठंडक अन्दर पहुँच जायगी, चारो तरफ रक्त संचरण करने लगेगा। इसके बाद ठंढे पानी में बैठने में कोई कठिनाई न पड़ेगी।

स्त्रियों को मासिक धर्म के समय अथवा प्रसूतावस्था में स्नान से परहेज ही रखना चाहिये। वे स्नान नहीं भी करतीं, प्रथा ही नहीं है। यह उचित ही है। फिर भी यदि प्रबल इच्छा स्नान की हो तो स्नान कर लेना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्नान प्रातःकाल का ही उत्तम होता है। गरमी के दिनों में सन्ध्या को भी स्नान करने में कोई हानि नहीं है।

रोगों से पिण्ड छुड़ाने का सर्वोत्तम उपाय प्राकृतिक स्नान ही है। प्राकृतिक स्नान की सरल विधि पुनः समझायी जा रही है।

एक नाद में या टब में शीतल जल संचित रखना चाहिये। आराम से बैठने लायक टब होना चाहिये। घुटने ऊपर उठे रहें। टब काठ का हो सकता है। पीतल अथवा टीन का भी हो सकता है। टब चौड़ा भी रहे और लम्बा भी। पाँव भीतर ही रहे तो ठीक है। स्नानार्थी को नग्न होकर टब में बैठ जाना चाहिये। टब का जल ठंढा ही होना चाहिये। पानी की गहराई ४-५ इंच से अधिक न हो। चूतड़, पाँव और इन्द्रियों आदि का अधिकांश भाग डूबा रहना चाहिये। ध्यान रहे कि चूतड़ और पाँव पेंदी में सटे रहें, पर घुटने पानी के ऊपर ही उठे रहें। तत्पश्चात् पैरों को पसार दें, अर्थात् घुटनों को सीधा कर दें—फैला दें। एक हाथ से पानी वेग से पेडू पर फेंकना चाहिये, और दूसरे हाथ से जल्दी-जल्दी पेडू के दायीं तरफ, बायीं तरफ ऊपर नीचे सब तरफ मलना चाहिये। अर्थात् एक हाथ से पानी पेडू पर फेंकते रहना चाहिये, और दूसरे हाथ से पेडू समेत पेट के सभी हिस्सों को मलते रहना चाहिये।

स्त्रियों के लिए इस स्नान में विशेष रूप से यह ध्यान रखना वांछनीय है कि वह गुप्ताङ्ग को पानी के अन्दर ही अच्छी तरह मले और धोवे। उदर का पूरा भाग और जंघे के सारे भागों को मलना चाहिये। पुरुषों को भी ऐसा ही करना चाहिये। पन्द्रह मिनट तक यह स्नान चल सकता है। इसके पश्चात् सम्पूर्ण शरीर पर पानी डाल कर स्नान किया जा सकता है।

स्नान करते समय केवल पानी गिराकर शरीर को आर्द्र कर देने से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विशेष लाभ नहीं होता। मलना और रगड़ कर धोना फलदायक होता है। शीतकाल में धूप में बैठकर स्नान करना ही हितकर है।

इस प्रसंग में यह स्मरण रखना उचित होगा कि, खुले स्थान में बस्ती से दूर यदि झरने हों, नदी हो तो वहाँ जाकर स्नान करना लाभ-प्रद होता है। टहलना होगा, खुली हवा लगेगी, ताजा जल भी प्राप्त होगा।

यहाँ यह पुनरुक्ति कर देना उचित है कि टब में पानी भर कर चुप-चाप बैठना या लेटना ही स्वाभाविक स्नान नहीं है। पानी में बैठकर आँतों और इन्द्रियों को अच्छी तरह धोना-मलना चाहिये। फिर सारा शरीर हाथ से ही पोंछ कर मलकर सुखा देना चाहिये। तौलिये से रगड़ कर शरीर सुखाने की जरूरत नहीं है, गरम पानी करके स्नान करने की भी जरूरत नहीं है, पानी भी ज्यादा नहीं चाहिये। सहायक भी नहीं चाहिये। शीतल जल का ही प्रयोग सदा होना चाहिये। उदर का सम्पूर्ण भाग इन्द्रियाँ, गुदा आदि ठंडे जल से धोना ही प्राकृतिक स्नान के अन्तर्गत है।

प्राकृतिक स्नान के लाभ

उपरोक्त विधि से प्राकृतिक स्नान करने से शरीर में बल और शान्ति मिलती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। प्रायः शरीर तेजस्वी बन जाता है, मुरझाये हुए चेहरे खिल उठते हैं, मन्दाग्नि दूर हो जाती है। इसमें पैसा खर्च नहीं करना पड़ता। डाक्टरों-वैद्यों के घर दौड़ना नहीं पड़ता। इस स्नान से पेट की गरमी दूर होती है और जठराग्नि इतनी प्रबल हो जाती है कि खाये हुए पदार्थों को पचा डालती है और शरीर के भीतर एकत्र मल-पदार्थों को बलपूर्वक बाहर फेंक देती है। इस स्नान से मेदे की सफाई होती है, कब्ज की शिकायत नहीं रहती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लकवा, संग्रहणी, मोतीझरा, हैजा, पेट का फोड़ा, क्षय, प्रदर हिस्टीरिया आदि रोगों में विधिपूर्वक स्नान से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

सभी रोग, मोतीझरा हो मलेरिया, गठिया हो या लकवा, मन्दाग्नि हो या संग्रहणी, कान के रोगी हों या गले के हों, या जलंधर वाले हों, उन सभी को इस स्नान से आरोग्यता प्राप्त होगी।

जिनकी इच्छा रोगों से मुक्ति पाने की हो, वे इस स्नान से लाभ उठा सकते हैं।

जल द्वारा चिकित्सा

ज्वर में—विशेष दुर्बलता की हालत में वाष्प-स्नान कराकर रोगी को विकार रहित कर देना चाहिये। (वाष्पस्नान की विधि देखिये)।* यह उपचार साधारण ज्वर में और रोगी की बलिष्ठता की हालत में ही उपयोगी है। किन्तु रोगी यदि दुर्बल हो तो यह विधि प्रयोग में लावें—

हवादार कमरे में पहले दो-तीन कपड़े बिछा दें। उनके ऊपर कम्बल या रूईदार तोशक या गद्दी बिछा दें। एक बरतन में गरम जल रखकर उसमें गाढ़े की चादर भिंगो दें। उसे निचोड़ कर पूर्वोक्त तोशक पर बिछा दें। इसी पर रोगी को नग्न करके सुला दें। इसके बाद रोगी पर वैसी ही चादर डाल दें। फिर चादर के ऊपर एक कम्बल ओढ़ा दें। ज्यादा गरम मालूम हो तो मस्तक का भाग खुला रक्खें। अन्यथा उसे भी ढका रहने दें। आध घंटे से लेकर एक घंटे तक यह क्रिया जारी रहनी चाहिये। इसके बाद रोगी को उठाकर एक वस्त्रखंड से रोगी का शरीर पोंछ दें। फिर उसे लिटा दें। ज्वर प्रबल रहने की दशा में गरम जल से भिंगोए हुए कपड़े से ही रगड़ कर शरीर पोंछना उचित है। पीने का जल औंटा हुआ और ठंढा किया हुआ रहना

* अत्यन्त दुर्बल के लिए वाष्पानान निषिद्ध है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चाहिये। जल औंट कर साफ मिट्टी के बरतन में रख दें। ठंडा हो जाय तो व्यवहार में लावें।

ज्वर की दशा में उपवास ही विहित है। साबूदाना, बार्ली, अनार पथ्य में दे सकते हैं।

प्लेग

जिस कमरे में रोगी रहता हो, उसे धूप दीप आदि जला कर शुद्ध रखना उचित है। साधारण ज्वर की हालत में वाष्पस्नान करा दें। रोग के कीड़ों की मृत्यु हो जायगी। इसके बाद कटिस्नान कराना आवश्यक है। अथवा गीले कपड़े को तर करके कमर में लपेट दें। गिल्टियों के ऊपर गरम मिट्टी की पुल्टिस रक्खें। गिल्टियों का रक्त निकलवाने के लिए जोंक लगने की व्यवस्था करने की सलाह जानकार देते हैं।

पथ्यापथ्य—पानी गरम करके ठंडा करें और रोगी को पिलावें। साबूदाना बार्ली पथ्य में दें।

गिल्टियों को नष्ट करने की एक युक्ति यह है कि उनके ऊपर भाप का प्रयोग दिन में एक बार अवश्य करें। यह प्रयोग पन्द्रह मिनट तक होना चाहिये। इसके बाद उस स्थान को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो डालें। तत्पश्चात् ठंडे जल से तर किये कपड़े की मोटी पट्टी रख दें। ऊपर से ऊनी कपड़े की पट्टी लगा दें। पाँच-पाँच मिनट पर पट्टी को भिगोते रहें आधे घंटे तक यही क्रम जारी रक्खें। इस उपचार से गिल्टी फूट जायगी। प्रयोग में आयी हुई पट्टी साफ रहे, अर्थात् रक्त या पीव भरी हो तो बदलते रहें।

कब्ज को दूर करने के लिए पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी सोते समय बाँध दें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

संग्रहणी

कटिस्नान (पेडू स्नान अर्थात् हिप बाथ) इसके लिए उचित इलाज है। दिन में तीन बार यह स्नान किया जा सकता है। दो बार तो अवश्य करना चाहिये।

लकवा

वाष्प-स्नान इस रोग में परम उपकारी है। परन्तु जिस अंग पर लकवा का आक्रमण हो, उस पर गरम भाप का वफारा जरूर लिया जाय। प्रतिदिन तीनबार मेहन-स्नान (मूत्रेन्द्रिय का प्रक्षालन) और कटिस्नान अदल-बदल कर करते रहना चाहिये।

नेत्र-रोग

दिन में वाष्प स्नान कर फिर नेत्रों को शीतल जल से पन्द्रह मिनट तक पक्षालन करने से मन्द दृष्टि दूर हो जाती है।

प्रातःकाल नींद से उठते ही आँखों को शीतल जल से छींटे मार-मार कर दस-पन्द्रह मिनट तक धोने से नेत्र-रोगों से रक्षा होती है।

चोट लगना

किसी प्रकार की चोट लगने से दर्द होता हो तो शीतल जल से भिंगोये कपड़े की पट्टी बाँध दें। इस काम में देर न हो।

कट जाना

हाथ की अंगुली आदि या पैर के किसी अंश के कट जाने पर कपड़ा पानी में भिंगो कर पट्टी बाँध दें। रक्त निकलना बन्द हो जायगा। पट्टी कई परतों की होने से अच्छा फल मिलता है। खूब ठंढे जल से तर की हुई पट्टी ही लाभकारी होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बिच्छू-दंशन

दंशित स्थान के ऊपर कस कर बाँध देना चाहिये; और दंशित स्थान पर बर्फ की पट्टी बाँध देनी चाहिये। तेजाब लगना भी हितकर है। गीली पट्टी का प्रलेप भी फल देता है। प्याज का रस मल देने से भी लाभ होता है। गोबर का लेप भी उपयोगी है।

मधुमक्खी आदि का दंशन

दंशित स्थान को दबा कर जहरीला अंश निकाल देना चाहिये। फिर प्याज मल देना चाहिये।

शीतल जल से अच्छी तरह रगड़-रगड़ कर दंशित स्थान को धोना चाहिये। ऊपर गोवर का लेप कर देना चाहिये।

यदि दर्द हो तो नमक के पानी में कपड़ा भिंगो कर बाँध दें। बराबर उसे तर रक्खें।

घाव लगने पर

सख्त चोट लग जाय या बड़ा घाव हो जाय तो अविलम्ब ही उस अंग को जल में डुबो दें। ठंढे जल से घाव को धोते रहें। गीली मिट्टी की पट्टी चढ़ा दें। ऊपर कपड़ा लपेट दें।

दमा (श्वास) रोग में

कटि-स्नान और मेहन स्नान से इस रोग में विशेष लाभ होता है। प्रातःकाल और सन्ध्या समय धैर्य के साथ यह उपचार होना चाहिये।

कब्ज रोग में

प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व ही नींद से उठकर एक गिलास ठंढा जल पीना चाहिये; और अधिक भी पी सकते हैं। इसके साथ कटि-स्नान करने से और भी लाभ होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्त्री-रोग में

मेहन-स्नान स्त्रियों के रोगों को दूर करने में परम लाभदायक है। लगातार छः मास तक मेहन-स्नान का अभ्यास करने से वन्ध्या स्त्री भी गर्भ धारण करने में समर्थ हो सकती है। मासिक धर्म के चार दिनों में स्नान वर्जित है।

स्वप्न-दोष में

नियम पूर्वक कुछ दिनों तक मेहन स्नान करते रहने से स्वप्नदोष से छुटकारा मिल जाता है। गुरुपाक गरिष्ठ खाद्य त्याग देना चाहिये और खटाई मिरचा का खाद्य में व्यवहार न करना चाहिये। लिंग पर पतली धार छोड़नी चाहिये।

कुष्ठ रोग में

प्रतिदिन दो-तीन बार मेहन-स्नान करने से प्रति दूसरे या तीसरे दिन कटि-स्नान करने से इस रोग में बहुत लाभ होता है। कटिस्नान प्रायः एक घंटे का होना चाहिये। प्रातःकाल नग्न शरीर से सूर्य-किरणों के सेवन से शीघ्र लाभ होता है। रोगी को स्वच्छ खुली हवा में रहना चाहिये। विधि पूर्वक यह उपचार करने से कुष्ठ रोग दूर हो जाता है।

मुख-रोग में

ठंढे जल से कुल्ले बार बार करने से मुख के रोग दूर होते हैं। जो लोग नियमित रूप से बारबार जल के कुल्ले करके मुँह साफ करते हैं. उन्हें मुख-रोग से कष्ट नहीं होता। मसूड़ों की सूजन पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिये। चूल्हे की राख नमक से दाँत माँजना चाहिये। सप्ताह में एक बार सरसों के तेल का कुल्ला करना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कान के रोग में

ठंडे पानी की पिचकारी से कान का दर्द दूर होता है। प्याज का रस डालना लाभदायक होता है। कान से पीव बहती हो तो गुनगुने जल की पिचकारी देनी चाहिये। कानों की सूजन पर मिट्टी का लेप करना चाहिये। फोड़ा हो गया हो तो गर्म जल की भाप देकर उसकी पीव निकल कर चिकनी मिट्टी का प्रलेप करना लाभदायक होता है।

शीघ्र पतन में

नल के नीचे बैठ कर लिंग पर पानी की पतली धार छोड़नी चाहिये। एक हाथ से लिंग को पकड़ कर उसे खड़ा कर देना चाहिये, तब उस पर जल की पतली धार छोड़नी चाहिये। इस उपचार से कुछ दिनों में वाजिक उत्तेजना दूर हो जाती है और शीघ्र पतन की शिकायत नहीं रहती।

सूजाक में

शीतल जल से मेहन-स्नान इस रोग में परम लाभदायक होता है। साथ ही कटि-स्नान भी अवश्य करें, लिंग पर पानी का कपड़ा लपेट दें और एक सप्ताह तक निराहार रहें। पानी का कपड़ा प्रति घंटे पर बदलते रहें। जलन अधिक होती हो तो पानी की पिचकारी लगाने से शीघ्र लाभ होता है। नारियल का पानी पीना लाभदायक है। नारियल का पानी "डाब" का पानी कहलाता है। यदि इसका अभाव हो तो खूब ठंडा जल पीना चाहिये। लाल मिर्च गरम मसाले त्याग दें। हलकी चीजें खायें।

प्रदर-रोग में

प्रातःकाल गरम जल से कटि स्नान करना लाभदायक है। कटि-स्नान के बाद मेहनस्नान करना चाहिये। मेहनस्नान में शीतल जल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का ही व्यवहार होना चाहिये। खुली हवा में अवश्य टहलना चाहिये। सन्ध्या को दूसरी बार मेहन-स्नान करना चाहिये। पानी की धार देर तक योनि पर गिरानी चाहिये।

पथ्यापथ्य—जौ की रोटी लाभदायक है। प्रातःकाल दूध में किंचित् मधु डालकर पीना चाहिये। अनार खाना लाभकारी है। खुली हवा का सेवन अवश्य करना चाहिये।

गर्भाशय के रोग

वाष्पस्नान नियमित रूप से करते रहने से अवश्य लाभ होता है। प्रति दूसरे-तीसरे दिन कटि-स्नान के पश्चात् मेहन-स्नान करना चाहिये। फलों का सेवन लाभदायक होता है। गरम किया हुआ जल ठंडा करके पीना चाहिये।

पेट के दर्द में

वाष्प स्नान के पश्चात् कटि-स्नान करना चाहिये। आकस्मिक दर्द उठे तो कमर में गीला कपड़ा लपेटना चाहिये। फिर गर्म जल से सेंकना चाहिये।

हैजा में

वाष्पस्नान के पश्चात् कटिस्नान कराना चाहिये। कठिन हालत में भींगी चादर बिस्तरे पर बिछा कर रोगी को उसी पर लेटा देना चाहिये। रोगी के ऊपर फिर एक चादर डाल देनी चाहिये। इसके बाद गुदा में शीतल जल की पिचकारी देनी चाहिये। साथ ही पेट पर गीली मिट्टी का लेप कर देना चाहिये। पेशाब बन्द हो गया हो तो उसे खोलने की व्यवस्था करनी चाहिये जिसकी विधि आगे दी जा रही है।

पथ्यापथ्य—बेल का मुरब्बा खिलावें और दही का पानी पिलावें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पेशाब रुकने पर

गर्म जल में नमक डालकर अच्छी तरह मिला देना चाहिये। बोतल में यही जल भर कर उसका मुँह बन्द कर देना चाहिये। फिर यही बोतल धीरे-धीरे पेडू पर फेरना चाहिये। मूत्र मार्ग पर कपूर की एक छोटी सी डली रख दें, पेशाब खुल जायगा।

अर्श-रोग में

प्रातःकाल और सायंकाल कटिस्नान कराकर वायु-स्नान कराने से अर्श रोग (बवासीर) नष्ट हो जाता है। मस्सों पर गीली मिट्टी का प्रलेप भी करना चाहिये। गुदा में ठंडे जल की पिचकारी देनी चाहिये।

बिवाई फटने पर

फटे स्थान को गर्म जल में (सहने लायक) रख देना चाहिये। फिर मलकर मैल निकाल देना चाहिये। पैर को गर्म पानी में १० मिनट तक रख देना चाहिये। तेल में मोम मिलाकर लगाना चाहिये और जौ का आटा मलना चाहिये।

गले में सूजन घाव आदि

ठंढे जल में कपड़ा भिंगोकर उसकी चार तहें लगा गले के चारों तरफ लपेट दें। फिर ऊपर से कोई गरम कपड़ा लपेट दें। गरमी उत्पन्न करना अत्यन्न आवश्यक है, अन्यथा हानि हो सकती है। रोग प्रबल रहे तो गीला कपड़ा प्रति पन्द्रह मिनट पर बदलते रहें।

श्वेत प्रदर

प्रति दो-दो घंटों के बाद पाँच-पाँच मिनट तक सीवन स्नान करने से इस रोग में विशेष लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दाँतों के दर्द में

मुँह में जल भर दें, तब तक रक्खें रहें, जब तक वह गरम न होने लगे। फिर बदल दें, ठंढे जल में हाथ भिंगो भिंगोकर चेहरा, गाल गर्दन और कानों को मलते रहें। इसी प्रकार मसूड़ों को भी मलें, जब तक उसमें से खून न निकलने लगे। ठंढे जल से हाथ-पाँव भली भाँति धोते रहें। चेहरा गीले कपड़े से लपेट कर ऊपर कोई गरम कपड़ा लपेट दें।

खुजली में

खुजली होने पर जो लोग बाहरी चिकित्सा से उसे दूर करने का प्रयत्न करते हैं, वे बड़ी भूल करते हैं। आन्तरिक शुद्धि ही इसका उचित उपचार है।

रोगी को लगातार दो-तीन दिन तक वाष्प-स्नान करना आवश्यक है। यह ध्यान रहे कि पेट के मल की शुद्धि जिस उपाय से भी हो कर लेना उचित है। क्योंकि कोठे का शुद्ध रहना अति आवश्यक है।

तीन मिनट तक गरम सेंक देने के बाद फिर ठंढक का प्रयोग होना चाहिये। पहले गरम जल का सेंक लगाकर फिर ठंढे जल के सिंचन से कोई भी जीवाणु वहाँ नहीं रहने पाता, वह मर जाता है।

कुकुरखाँसी

यह रोग प्रायः शिशुओं को होता है। इस रोग में रोगी का सिर दिन में दो बार धोकर एक बार उसे नहला देना उचित होता है। नहला कर सारा शरीर भींगे गमछे से पोंछ देना होता है।

जानकारों का कहना है कि परिमित स्नान के द्वारा यदि शरीर को स्निग्ध रक्खा जाय तो रोग की प्रबलता घट जाती है। खाँसी रहने पर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जो लोग जल से डरते हैं, नहलाने से हिचकते हैं, वे बड़ी भूल करते हैं। प्रतिदिन प्रातःकाल का स्नान लाभकारी है। गरम जल से स्नान न कराना चाहिये। स्नान के बाद शरीर पोंछ देना उचित है। गमछे से पोंछ कर, छाती, पीठ, गले आदि को हलकी हथेली से इतना रगड़ दें कि वह अंश लाल हो जाय, गरम हो जाय।

सर्दी

इस रोग में जल पिलाते समय नींबू का रस अल्प मात्रा में अवश्य पिलाना चाहिये; कोठे को साफ रखना उचित है। सारे शरीर को खूब गरम कर देना चाहिये। पेट और यकृत् को विशेष रूप से मलना चाहिये। शरीर गरम रहने की हालत में स्नान कराना उचित है। स्नानोपरान्त शरीर को हलके हाथ से रगड़ दें। बराबर शरीर गरम रखें।

सर्दी के ज्वर में

मामूली गरम जल में गमछा भिंगोकर उसी से शरीर पोंछ डालें; पहले मस्तक को पोंछे फिर सारे शरीर को। भींगे तौलिये से सारा शर। पोंछने में डरने का कोई कारण नहीं है। गमछे को गरम जल से निकालकर उसे अच्छी तरह निचोड़ कर ही पोंछने की क्रिया ठीक होती है।

क्षत रोग में

कटने से, कुचल जाने आदि से जो घाव हो जाते हैं उसकी जल-चिकित्सा का सहज रूप यह है।

वस्त्र के साफ टुकड़े को पहले शीतल जल में भिंगोकर निचोड़ डालें। फिर उसी कपड़े की पट्टी घाव के स्थान पर बाँध दें। इस उपचार से घाव सूखने में देर नहीं लगती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हर चिकित्सा में कोठे की शुद्धि पर ध्यान देना आवश्यक है। क्योंकि कोठे की सफाई के बिना जो लोग जल-चिकित्सा में सफलता चाहते हैं, वे भ्रम में रहते हैं।

नीम की पत्तियों से उबाले हुए जल का डूस देना कोष्ट-शुद्धि के लिए एक अच्छा उपाय है। डूस के पश्चात् दो-तीन दिनों तक पाँच से दस मिनट तक वाष्प-स्नान कराना चाहिये। साफ मिट्टी स्वच्छ जल में घोलकर लेई की तरह बना उसकी पट्टी प्रतिदिन कपड़े से बाँध दें। दो घण्टे या एक ही घण्टे तक प्रतिदिन यह पट्टी रहने दें। तदुपरान्त तीन दिन के बाद क्षत के ऊपर गरम जल से भिंगे कपड़े से सेंक देकर फिर शीतल जल से उसे तर कर दें या ठंढे जल की पट्टी बाँध दें। एक साथ लगातार तीन बार यह प्रयोग करना चाहिये। मिट्टी की पट्टी एक घण्टे में ही अपना काम कर डालती है। इस पर ध्यान रखना चाहिये।

प्रचुर जल रोगी को नींबू के रस के मिश्रण से पिलाना चाहिये।

दाद रोग में

दाद-रोग में कभी साबुन का प्रयोग न करना चाहिये। शुरू में कोठे को साफ कर देना होता है। पेट पर प्रति दिन दो घंटे के लिए पट्टी बाँधना चाहिये। पेट की पट्टी की विधि यह है—पहले वस्त्रखण्ड को, जो साफ हो, शीतल जल से भिंगो दें। तब नाभि के चार अंगुल ऊपर से लेकर पेट के निचले भाग की अन्तिमसीमा तक पेट और पीठ को घेर कर बाँध दें। तदुपरान्त गरम कपड़े से उस पट्टी को ढक दें। पेट को कुछ गरम बनाकर ही यह काम करना चाहिये। पेट को गरम करने का उपाय यह है कि बोतल में सहने लायक गरम जल भर कर उससे पेट को गरम कर दें। कच्चे नींबू के रस के साथ काफी जल रोगी को पिलाना चाहिये। प्रतिदिन दो घंटे से अधिक यह पट्टी न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहे। दाद बढ़ गया हो, कष्टदायक हो तो मिट्टी की पुलटिस लगाकर उसे गरम कपड़े से या फ्लैनेल से ढक दें। मिट्टी की पुलटिस आध इंच मोटी होनी चाहिये। यह प्रयोग आधा घंटा ही यथेष्ट है।

छोटी माता

गरम जल का डूस प्रारम्भ में देना चाहिये। यह डूस प्रतिदिन तब तक जारी रहे जब तक रोग दूर नहीं हो जाता।

रोगी को प्रचुर जल पिलाना चाहिये। छाती की पट्टी का प्रयोग हितकर है। सर्दी की प्रबलता रहने पर लगातार दो-तीन दिनों तक छाती की पट्टी लगायी जा सकती है। यदि दानें अच्छी तरह न प्रकट हों तो ४५ मिनट के लिए भींगे कपड़े से रोगी को ढक देना चाहिये।

दिन में तीन बार रोगी का सिर धो देना चाहिये। सारे शरीर को साधारण गरम जल में भिंगोये कपड़े को निचोड़ कर उसी से पोंछ डालना चाहिये। धीरे-धीरे पोंछने का काम होना चाहिये। पहले साधारण गरम जल में तौलिया डालकर, उसे निचोड़ कर उसी से शरीर को पोंछ डालें। फिर अन्त में शीतल जल से गमछे से हलके हाथ से शरीर को पोंछना चाहिये।

आमाशय में

इसे साधारणतः आँव पड़ना कहते हैं। इस रोग के प्रकट होने पर रोगी को नीबू के रस के साथ जल देना चाहिये। जल में मधु मिलाकर देना चाहिये। रोगी को और कुछ भी न दें। जल खूब पिलाना चाहिये।

चने का जल भी रोगी को लाभदायक है। मट्ठे का सेवन कराना हितकर है।

पहले पेट के ऊपर गरम जल से भिंगोए गमछे से पोंछ दें। फिर तुरन्त ही ठंढे जल में भिंगाये हुए गमछे में पोंछ देना चाहिये। इसके साथ गरम जल का डूस देना परम लाभकारी है। इसके बाद दो-तीन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बार दो घंटे के लिए पेट की पट्टी लगाने से ही आँव की बीमारी दूर हो जायगी।

एक्जिमा

रोगी को प्रति दिन नींबू के रस के साथ प्रचुर जल पिलाना चाहिये नमक सर्वथा त्याग देना चाहिये। भोजन परिमित करना चाहिये।

स्वच्छ मिट्टी स्वच्छ जल के साथ घोलकर लेई की तरह बनाकर वह मिट्टी नियम पूर्वक सिर पर लगाने से सिर का एक्जिमा कुछ दिनों में अच्छा हो जाता है।

प्रबल एकजिमा में कोठे को साफ करके चिकित्सा आरम्भ करें। वाष्पस्नान प्रतिदिन अवश्य करावें। पथ्य में संयम रखें।

दूध चीनी, नमक का व्यवहार निषिद्ध है। रोटी, भात आदि का भी व्यवहार कम करना चाहिये। मट्ठा, फल और तरकारी का अधिकाधिक सेवन करना चाहिये। फलों का रस और मट्ठा सुपथ्य है।

नीम की पत्तियों को जल में औट कर प्रारम्भ में उसी जल से डूस देना हितकर है। मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन आधे घंटे के लिए लगाने से विशेष उपकार होता है। शीतल जल की पट्टी एक से दो घंटे तक के लिए लगानी चाहिये। मिट्टी की पट्टी अधिक देर तक न रहने दें। कई बार थोड़ी-थोड़ी देर के लिए मिट्टी की पट्टी लगाने से और कई बार भींगे कपड़े की शीतल पट्टी लगाने से खुजली दूर हो जाती है। घाव भी ठीक हो जाता है।

जल-चिकित्सा में अन्य तत्त्वों का सहयोग

जल द्वारा रोगों को दूर करने की विधियों का उल्लेख संक्षेप में किया गया है। इस सम्बन्ध में यह ज्ञात रहना आवश्यक है कि जल, अग्नि, वायु, मिट्टी और आकाश इन्हीं पाँच तत्त्वों से यह शरीर बना है। अतः उक्त चिकित्सा में इनका सहयोग अवश्य वांछनीय है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उदाहरण स्वरूप यह बता देना उचित है कि यह जल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का ही एक अंग है। अतः इसके साथ मिट्टी, वायु, अग्नि आदि का योग रखना ही पड़ता है। जैसे वाष्प-स्नान के लिए जल गरम करने में आग की जरूरत पड़ती ही है। जल-चिकित्सा करते समय यदि रोगी को शुद्ध वायु सेवन करने को न मिले तो रोग अच्छा नहीं हो सकता। अतः शुद्ध वायु का मिलना आवश्यक है।

जल-वायु का परिवर्तन करने से बड़े-बड़े रोग नष्ट हो जाते हैं। इसी लिए सागर, झील या बड़ी नदियों के तटवर्ती स्थान स्वास्थ्य-सुधार के लिए उपयोगी माने जाते हैं।

इस प्रकार मिट्टी, पानी, आग और हवा तथा आकाश इन सभी की आवश्यकता है। किसी को भी छोड़ देने से काम न चलेगा।

जिस रोगी को मन्द-मन्द ज्वर रहता हो, पसीना न निकलता हो उसे पहले गीली चादर में लपेट कर लिटा दें, ऊपर रजाई या कम्बल ओढा दें। इस उपचार से पसीना निकलेगा।

मलाशय के बँध जाने पर वस्ति कर्म (एनीमा) करके मलाशय को शुद्ध करते हैं। शरीरस्थ मल को निकालने के लिए मेहन-स्नान का प्रयोग आवश्यक है। (देखिये मेहन-स्नान की विधि।)

जल-चिकित्सा में केवल जल के प्रयोग से ही काम नहीं चलता, जल के साथ अन्य तत्त्वों का मिश्रण भी अति आवश्यक है।

शुद्ध वायु की तरह सूर्य-किरण का सेवन भी अति आवश्यक है।

प्राकृतिक चिकित्सा के पारदर्शी लोगों का कहना है कि सूर्य-किरण का समावेश जल में करके विभिन्न रोगों का निवारण किया जा सकता है।

बताया गया है कि एक शुद्ध पीले रंग की बोतल में परिश्रुत जल (Distilled water) अथवा साधारण जल ही ५-६ घण्टे धूप में रख दिया जाय तो वह एक ऐसा सामर्थ्य उत्पन्न कर लेगा जिससे कोष्ठबद्धता दूर होगी। अर्थात् वह जल कब्ज को दूर करने का सामर्थ्य रखेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाल रंग की बोतल में स्वच्छ जल भर कर उसी प्रकार धूप में रख देने से जो जल तैयार होगा, वह अजीर्ण रोग को दूर करने का सामर्थ्य रखेगा। अग्नि को तेज करेगा। वायु और श्लेष्मा-विकारों को दूर करने का सामर्थ्य उसमें होगा।

नीले रंग की बोतल में यदि स्वच्छ जल भर कर धूप में तपाया जाय तो उसमें ज्वर उतारने की शक्ति आ जाती है। यह जल शरीर या कोठे के दाह को दूर करता है। पित्तविकारों को दूर करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

आसमानी (Violet) रंग की बोतल में जल भर कर धूप में तपा रखने से इस जल में शरीर के सब मलों को निकाल कर शरीर को साफ करने का अच्छा सामर्थ्य हो जाता है। यह जल रक्त-शोधक होता है।

महत्वपूर्ण स्नानों का विशेष विवरण

पूर्ववर्त्ती अध्याय में बहुत से स्नानों का वर्णन किया गया है। उनके अतिरिक्त और भी कितने ही प्रकार के स्नान हैं, जिनका वर्णन इस छोटी-सी पुस्तिका में देना अनावश्यक है।

वर्तमान काल में जो पद्धति जल-चिकित्सा की चल रही है वह लूई कूने की जल-चिकित्सा-पद्धति पर अवलम्बित है। अतः उसी पद्धति का अनुसरण यहाँ भी किया गया है।

लूई कूने की पद्धति में मुख्यतः चार प्रकार के स्नानों का वर्णन है, और इनके ही आधार पर चिकित्सा की जाती है। अतः इनकी पद्धति की पूर्ण जानकारी स्नानार्थियों को भली भाँति रहनी चाहिये।

चिकित्सा में इन्हीं स्नानों का प्रयोग साधारणतः किया जाता है।

यद्यपि प्राकृतिक चिकित्सा के वर्णन-प्रसंग में बताया जा चुका है कि प्रकृति के नियमों के आधार पर स्नान करने से सभी रोग छूट जाते

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हैं; फिर भी, प्रचलित जलचिकित्सा में इन स्नानों का प्रयोग किया जाता है—

१—वाष्प स्नान अर्थात् स्टीम बाथ।

२—कटि-स्नान, पेडू स्नान अर्थात् हिप बाथ

३—मेहन स्नान, मूत्रेन्द्रिय प्रक्षालन

४—सीवन-स्नान

१—वाष्प-स्नान

वाष्प-स्नान की दो विधियाँ प्रचलित हैं प्रथम लिटाकर दूसरी बैठाकर। लिटाकर स्नान कराने की विधि संक्षेप में पूर्व अध्याय में बतायी जा चुकी है। यहाँ विशेषरूप से बैठाकर स्नान कराने की विधि बतायी जा रही है।

एक कुर्सी पर रोगी को बैठा दें। रोगी जमीन से दो फुट की ऊँचाई पर रहे। उसके शरीर के कपड़े उतरवा दिये जायँ। रोगी का सारा शरीर कुर्सी समेत कम्बल से ढक दिया जाय। कम्बल इस प्रकार लिपटा रहना चाहिये कि बाहर से हवा का प्रवेश न हो सके। सिर खुला रहना चाहिये। सिर पर ठंडे पानी से तर किया हुआ गीला कपड़ा रख देना चाहिये।

मिट्टी के बरतन में जल भर कर चूल्हे पर रख देना चाहिये। खौलने के पहले ही गरम जल का बरतन कुर्सी के नीचे रख देना चाहिये। फिर दूसरे बरतन में जल भर कर चूल्हे की आग पर खौलाना चाहिये। जब जल खौलने लगे तो उसे कुर्सी के नीचे रख दें और पहला बरतन आग पर पुनः रखकर जल खौलने दें। यह स्नान ग्रीष्म ऋतु में दस मिनट में ही समाप्त कर देना चाहिये। शीतकाल में २० मिनट समय लगाना चाहिये।

लिटा कर स्नान कराने की विधि पहले अध्याय में लिखी गयी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यहाँ यह समझ लें कि चारपाई के रूखेपन से रोगी को कष्ट मालूम हो तो एक हल्की चादर बिछा कर उसे ढक सकते हैं। चारपाई की बिनावट झीनी हो, घनी न हो। सिर खुला रहे। उस पर ठंढे जल से तर किया हुआ कपड़ा रख दें। रोगी समेत चारपाई इस तरह ढकी रहे कि हवा का प्रवेश न हो सके। जल के तीन बरतन रहने से अच्छा फल होता है। क्योंकि समूचे शरीर में भाप का स्नान हो जाता है। एक बरतन कन्धे के नीचे रहना चाहिये, दूसरा कमर के नीचे और तीसरा पैरों के नीचे रहना चाहिये। सिर पर ठंढे जल का कपड़ा बार-बार बदलते रहना चाहिये। रोगी चित्त लेटा रहे, फिर करवट बदल दें, पेट के बल लेट जाय। इस तरह शरीर के सभी अंगों का वाष्पस्नान हो जाने दे।

सतर्कता

वाष्पस्नान कराते समय यह ध्यान में रखना चाहिये कि यदि ठंढी हवा लगने की आशंका हो तो बन्द कमरे में ही वाष्पस्नान करना उचित है। लू चलने की हालत में भी बन्द कमरा ही उपयुक्त स्थान है।

वाष्पस्नान के बाद गरम पानी के बरतनों को हटा देना चाहिये। रोगी को पाँच मिनट तक चुपचाप लेटे रहने दें।

मल अत्यधिक जल या पसीने के रूप में निकल जाने से रक्त का दबाव घट जाता है। तापमान घट जाता है। शरीर अत्यन्त शीतल हो जाता है। अतः रोगी को गरम दूध पिला देना चाहिये। मकरध्वज का सेवन उचित मात्रा में कराना चाहिये। यह समझ लेना चाहिये कि वाष्प-स्नान के समय तापमान बढ़ जाता है। नाड़ी का स्पन्दन बढ़ जाता है। हृदय का स्पन्दन भी तेज हो जाता है। किन्तु पसीना निकलने के बाद तापमान घटने लगता है। इसलिए ठंढक से रक्षा का ध्यान रखना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कटि-स्नान (पेडू स्नान)

जल-चिकित्सा में इस स्नान का विशेष महत्त्व है। अतः इसको भलीभाँति समझा देना आवश्यक है।

पूर्व अध्याय में कटिस्नान का संक्षिप्त परिचय दिया जा चुका है। अब उसका ही स्पष्टीकरण किया जाता है।

एक टब में इतना पानी रखना चाहिये जिसमें बैठने पर कमर तक जल में भींगा रह सके। पैरों को टब से बाहर रहने दें। पैरों पर और शरीर के अन्य भाग पर कम्बल रख दें। गुदा से नाभि तक जो भाग है वही पानी में रहना चाहिये। इस स्थान को सर्वत्र आगे पीछे मल-मल कर धोना चाहिये अर्थात् सम्पूर्ण कटि-प्रदेश को रगड़-रगड़ कर प्रक्षालित करना चाहिये। इस प्रकार स्नान करना ही कटिस्नान कहलाता है। इसी का नाम पेडूस्नान भी है।

गाढ़े कपड़े को जल में भिंगोकर कमर को अच्छी तरह मलना चाहिये। यह स्नान १५-२० मिनट तक होना चाहिये। स्नान के बाद सूखे कपड़े से अंगों को पोंछ देना चाहिये। यह स्नान अत्यन्त उपयोगी है। इससे अग्नि प्रदीप्त होती है, रक्त-शुद्धि होती है। यह पित्त-दोष को शान्त करता है। पाण्डु रोग, रक्त-पित्त आदि के पित्तजनित उपसर्गों में यह परम उपकारी है।

वाष्पस्नान से कठिन रोग भी अच्छे हो जाते हैं, साधारण रोग की तो कोई बात ही नहीं है। गठिया का रोगी भी इससे अच्छा हो सकता है। परन्तु गठिया के रोगी के लिए जल खौलाते समय उसमें निर्गुण्डी की पत्तियाँ और लहसुन की कलियाँ काट-काट कर डाल देनी चाहिये।

अजीर्ण रोगी को विधिवत् वाष्प स्नान कराने से, कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है, भूख खुल जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मेहन-स्नान

मेहन-स्नान अर्थात् मूत्रेन्द्रिय प्रक्षालन का परिचय पूर्व अध्याय में सविशेष दिया जा चुका है। इस सम्बन्ध में यह समझ लेना चाहिये कि मूत्रेन्द्रिय पर केवल पानी डालना ही मेहन-स्नान नहीं है।

पहले एक मुलायम कपड़े का टुकड़ा लेना चाहिये। रेशम का टुकड़ा भी अच्छा होगा। मूत्रेन्द्रिय के चमड़े को खींचकर मुण्ड ढक दें। पूर्वोक्त मुलायम कपड़े को पानी में भिंगोकर उस चमड़े पर बार बार पानी डालते रहें। फिर उसी कपड़े से चमड़े को स्पर्श करें। धीरे-धीरे यह काम होना चाहिये। इस प्रकार दस मिनट में यह मेहन-स्नान समाप्त कर देना चाहिये।

प्रातःकाल और सायंकाल विधिवत् मेहन-स्नान करने से सिर दर्द का रोग दूर हो जाता है। जो लोग मस्तिष्क का कार्य करते हैं उनके लिए यह साधन परम उपयोगी है। मेहन-स्नान से सभी अंगों को स्फूर्ति मिलती है। इस स्नान का अभ्यास करनेवाला व्यक्ति सर्व रोगों से मुक्त होकर पूर्ण स्वस्थ दशा में जीवन का सुखोपभोग कर सकता है।

सीवन-स्नान

यह स्नान सबसे सहज होने पर भी अत्यन्त लाभदायक है। पूर्व अध्याय में इसका परिचय दिया जा चुका है। यहाँ यह बता देना आवश्यक है कि इस स्नान से शरीर का सब मलमूत्रेन्द्रिय की ओर खींचा जाता है। धीरे-धीरे बाहर निकल जाता है और शरीर शुद्ध हो जाता है। इससे रक्तसंचार की गति ठीक हो जाती है सिर का भारीपन दूर हो जाता है। इसके अतिरिक्त कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। मूत्र की शिकायत नहीं रहती, यकृत् का काम ठीक चलने लगता है हृदय की गति ठीकहो जाती है। इससे मलों का स्राव बढ़ कर शरीर शुद्ध हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आवश्यक निर्देश

वाष्प-स्नान के बाद कटि-स्नान या हिप बाथ अवश्य करना चाहिये। कटि-स्नान के लिए शीतल जल का ही प्रयोग करना चाहिये।

जो अत्यन्त दुर्बल हैं, विशेष रोगी हैं, उन्हें वाष्प-स्नान लेना ही नहीं चाहिये। क्योंकि इस स्नान में दुर्बलों के लिए अत्यन्त सतर्कता रखने की जरूरत होती है। ऐसे व्यक्ति को वाष्प-स्नान के बाद खुली हवा न लगनी चाहिये। उसे कमरे में कपड़ा ओढ़ कर लेट रहना चाहिये। कमरे की खिड़कियाँ खुली रहें, एकदम बन्द कमरा भी ठीक नहीं है।

सबसे उत्तम बात यह है कि रोग दूर करने की अपेक्षा रोगोत्पत्ति को ही रोकना चाहिये। स्वस्थ मनुष्यों के लिए वाष्पस्नान परम उपयोगी है। इससे उनकी स्वाभाविक शक्ति घटने नहीं पाती। उनपर रोगों का आक्रमण ही नहीं होता, यदि हो भी जाय तो वे रोग को परास्त कर देते हैं।

यदि स्वस्थ व्यक्ति सप्ताह में दो बार वाष्प-स्नान करें तो, उनके शरीर में विजातीय द्रव्य का लेश मात्र भी न रहेगा, उनका शरीर पुष्ट हो जायगा।

शरीर के जिस अंग में कोई त्रुटि हो उसे ही वाष्पस्नान से ठीक किया जा सकता है। उदाहरण स्वरूप समझ लें कि, पेट में दर्द हो रहा है तब क्या करना चाहिये। अन्न का पाचन जब ठीक नहीं होता तभी दर्द शुरू होता है, यह स्थूल बात है। विकृत पदार्थ एकत्र होकर नसों को दबाता है, खींचता है, आमाशय पक्वाशय में वेदना होने लगती है। इस अवस्था में वाष्पस्नान की आवश्यकता पड़ती है। इस हालत में उदर-स्नान कराना चाहिये। गर्म पानी की भाप से उदर स्नान कराना चाहिये। अन्यत्र जिस स्नान का वर्णन है वह ठंढे जल का है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भाप द्वारा उदर-स्नान कराने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है, पसीने के रूप में दूषित पदार्थ निकल जाता है। विधि सहज है। झीनी बुनावट की चारपाई पर पेट के बल लेट जाना चाहिये। चारपाई के नीचे पेट के नीचे भाप के जल का बरतन रख देना चाहिये। उदर पर भाप लगने से जब पूरा पसीना निकल जाय तब ठंढे तौलिये से पेट पोंछ ठंढे जल से ही स्नान करा दें। फिर खुली हवा में टहलने दें।

छाती में दर्द होता हो, तिल्ली बढ़ने से कष्ट हो तो वक्ष का वाष्प-स्नान उसी विधि से कराना चाहिये। सारी शिकायतें दूर हो जायँगी।

पुरुषों के इन्द्रिय-रोग में, स्त्रियों के प्रदरादि रोगों में पेडू का वाष्प-स्नान विहित है। सारा शरीर नंगा रहे, केवल पेडू ही ढका रहे, उसी पर भाप लगनी चाहिये।

वाष्पस्नान सिर का भी होता है। सिर की बीमारियों को यह स्नान दूर करता है आँख, नाक, कान आदि के रोग भी इससे दूर हो जाते हैं।

भोजन करके तुरन्त ही स्नान नहीं करना चाहिये। स्नान के लिए वही समय ठीक होता है जब कि मेदा खाली हो, भोजनोपरान्त तीन घंटे तक स्नान करना हानिकर माना गया है। स्नान करने वाला रोगी थकावट में नहाना बन्द रखे। शीतल जल में स्नान करने के लिए शरीर में हलकी गरमी रहना आवश्यक है। स्नान करके व्यायाम करना उचित है। दुर्बल और रोगी मनुष्य को गोता लगाकर स्नान करने का साहस न करना चाहिये। ज्वर छूटते ही भींगा वस्त्र ओढ़ने से भयंकर स्वास्थ्यनाश की सम्भावना रहती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Noida

'मेडिकल पुस्तक भवन' का अभिनव प्रकाशन

(उत्तर प्रदेशीय सरकार द्वारा पुरस्कृत)

(ले० डा० सुरेश प्रसाद शर्मा)

एलोपैथिक पुस्तकें—

इंजेक्शन—(छठा संस्करण) मूल्य १०) सजिल्द।
एलोपैथिक चिकित्सा—(तृतीय संस्करण) सजिल्द मूल्य १०)।
एलोपैथिक पाकेट गाइड—(तृतीय संस्करण) मूल्य ३) मात्र।
मिक्श्चर—(षष्ठम संस्करण) मूल्य २॥)।
एलोपैथिक मेटेरिया मेडिका मूल्य १२) लागत मात्र।
सचित्र नेत्र रोग-विज्ञान—(उ० प्र० सरकार से पुरस्कृत)—मूल्य ८) मात्र।
एलोपैथिक सफल औषधियाँ मू० ३॥) मात्र।
धात्री-विज्ञान—(Midwifery) मूल्य २॥) मात्र।
मल मूत्र, रक्तादि परीक्षा (एलोपैथिक)—मूल्य ३) केवल।
सामान्य शल्य विज्ञान—(ले०—डा० शिवदयाल गुप्त ए० एम० एस०)—मू० १२)।
बाल-रोग चिकित्सा—(ले०—डा० रमानाथ द्विवेदी) एम० ए०, ए०एम०एस० प्रोफेसर आयुर्वेदिक कालेज B.H.U.—मू० ५) केवल।
सन्तति निरोध एवं गर्भ विज्ञान—(ले० पं० हरीश एम ए)—मूल्य २॥) मात्र।
अभिनव शवच्छेद विज्ञान—ले०—डा हरिस्वरूप कुलश्रेष्ठ बी० ए०, ए० एम० एस०)—मूल्य १५) लागत मात्र।

डा० अयोध्यानाथ पाण्डेय द्वारा लिखित पुस्तकें—

एलोपैथिक पेटेण्ट मेडिसिन—(द्वितीय संस्करण)—मूल्य ३ ॥)।
ज्वर-चिकित्सा—(द्वितीय संस्करण) मूल्य २) मात्र।
एलोपैथिक पेटेण्ट चिकित्सा मूल्य १॥) मात्र।
व्रणशोथ विमर्श मूल्य ३) केवल।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मलेरिया और कालाजार चिकित्सा (एलोपैथिक)—(ले०—डा० ग्रा० च० भट्टाचार्य ए० एम० एस०)—मूल्य १।।।) मात्र।

आदर्श एलोपैथिक मेटेरिया मेडिका—(लेखक—डा० रामनारायण सक्सेना वाइस-प्रिन्सिपल बुन्देलखण्ड आयुर्वेदिक, कालेज, झाँसी। मूल्य ११)।

गर्भस्थ शिशु की कहानी—लेखक—डा० एल० बी० 'गुरू' प्रोफेसर-आयुर्वेदिक कालेज, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय। मूल्य २) मात्र।

होमियोपैथिक पुस्तकें—

ले०—डा० सुरेश प्रसाद शर्मा

होमियो कम्परेटिव प्रिंस मेटेरिया मेडिका—(द्वितीय संस्करण)—मूल्य ६) मात्र।

होमियो पारिवारिक चिकित्सा—(तृतीय संस्करण) मू० ६)।

स्त्री-रोग चिकित्सा (सचित्र)—(तृतीय संस्करण)—मूल्य ४।।)।

आर्गेनन्—द्वितीय संस्करण)— सजिल्द मूल्य ४) मात्र।

बायोकेमिक चिकित्सा—(तृतीय संस्करण)—सजिल्द मू० ४) मात्र।

होमियोपैथिक मेटेरिया मेडिका—(द्वितीय संस्करण)—सजिल्द मूल्य ३।।।) मात्र।

रोगी की सेवा और पथ्य—सजिल्द मूल्य ३) मात्र।

होमियो गृह-चिकित्सा मूल्य २।) मात्र।

होमियो शिशु-चिकित्सा मू० १) मात्र।

भेषजसार—(तृतीय संस्करण) मू० २) मात्र।

होमियो इंजेक्शन चिकित्सा—(तृतीय संस्करण) मूल्य १।।) मात्र।

भारतीय औषधावली तथा होमियो पेटेण्ट मेडिसिन—(तृतीय संस्करण)—मूल्य १।।) मात्र।

होमियो पाकेट गाइड—(चतुर्थ संस्करण)—मूल्य १) मात्र।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida